

- マルコーコーポレーション
- ライブキッチンチャ太郎
- 鮎や直人
- フレックス自動車販売(株)
(稲毛区長沼原町774-1)
- (株)タジック
(若葉区太田町91番地)
- ヘアカットこしかわ
- 山本整骨院
- フェアビアンカ
- デンタルサポート(株)
- 橋のたもと アコテデュポン

人と人を結ぶ広告宣伝

いどばた稲毛 は、こんなことで皆様の役に立っています。

- ・いどばた稲毛ホームページ内
：トップページバナー広告5,000円～
：NEWS発信+お店紹介+求人=2,500円
：非常利活動無料掲載
- ・ホームページ制作
：5ページ約8万円～
- ・携帯電話だけで簡単にできるブログ
：立上げ～やり方マスターまで31,500円
- ・クチコミ紙 発行
：毎月1万部発行 約6×6cm 12,600円
- ・対談・記事制作
：52,500円
- ・名刺・チラシ・会社パンフ制作
：お気軽にご相談下さい。

TEL&FAX:043-287-6120
e-mail:info@idoina.com

クチコミ★ 広がる！ 良いお店を見やすく一気にご紹介♪

^^(*^°)vThank you v(^°^*)^^

いどばた稲毛 が自信を持ってお奨めします。

2010年
6月号
(第31号)

今月の注目！

街の駅「オークヒル」誕生
ヤックス跡地が生まれ変わります！

稲毛ファミリーハイツに待望の新しい施設がオープンします。

ヤックスストアが閉店して以来3年以上もシャッターが閉まったままになっていた、5号棟のヤックス跡地が、7月より地元のNPO法人により「新しい商業施設(コミュニティの拠点)」として生まれ変わります。

長い間シャッターが閉まったままになっていたヤックス跡地が活用されることにより、ファミリーハイツの利便性が高まり、賑わいを創出し、地域の活性化に大きく貢献することが期待されています。

施設の名称は「街の駅オークヒル」で、地域の人々が気軽に立ち寄れるように、野菜などの食料品・日用品売り場だけでなく、飲食やテイクアウトの出来るカフェや、子育て世代向けのキッズスペースや、シニア層にもお楽しみいただけるカルチャー教室などが入る予定で、住民の皆さんにとっても待ちに待った施設になりそうです。

「街の駅オークヒル」内のテナントについては詳しいことが決まり次第ご報告いたしますが、地元の有志たちが熱い想いでシャッターを開けたこの「街の駅オークヒル」。住民の皆さんが利用することで二度とシャッターの閉まらない街にしたいものです。

お問合せ：090-2211-4382 NPO法人にここ稲毛(担当：守屋)



求人情報 裏面の広告もご覧ください。

Fair Bianca
～フェアビアンカ～

『パート、アルバイトさん募集中！』

- ・勤務地：千葉市中央区椿森5丁目11-10
- ・時給：900円～(研修期間3ヵ月 850円)
- ・勤務時間：10:00～19:00(応相談)
- ・勤務日数：週3～6日
- ・定休日：毎週火曜日
- ・仕事内容：シャンプー、カラー、マッサージ、ブロー
研修期間後カット可

お気軽にご相談下さい。

お問合せ 043-256-2531 担当 藤井

新連載Start! 「私もこんな人になりたい」夢は自分磨きの原動力です
夢と感動の偉人伝! 杉原千畝

杉原千畝(すぎはらちうね)は第2次大戦中、リトアニア領事館にて、ドイツに迫害され命からがら逃げてきたユダヤ人難民に対し、独断でビザを発給し続け、約6000人ものユダヤ人の命を救いました。外務省の命令に反しても、そしてソ連から退去命令が出て発給を続け、国外行き列車の発車寸前まで書いていたとのことです。

戦後外務省では命令違反に問われ不遇でしたが、イスラエル政府から日本人として初めて、イスラエル建国に尽くした外国人に与えられる、ヤド・バシテム賞を授与され、エルサレムの丘に顕彰碑が建てられました。彼は後に「私のしたことは外交官としては間違っていたかもしれないが、人間としては当然のこと。私には彼らを見殺しにすることはできなかった」と言っています。

正しいことのためにはリスクを引き受ける。日本人にもこのような立派な人がいたことを、学校で子供たちに教えて欲しいです。

千葉市議会議員 田沼 隆志

代表渡部の「仲良く」実践記

皆さんはどんな本が好きですか? 私が特に好きなジャンルは、歴史小説、ミステリー、自己啓発です。電車の中やちょっと空いた時間には、大体本を読んでいます。「かっこいい」と憧れたり、感動して涙がたまったりした体験って、人に話したくなりますよね。でもそれ以上に聴きたいのは、友達が大好きな本の名前です。

「最近なんかおもしろい本あった?」とか、「今何読んでいる?」と聴くと、「じゃあ、これは読んだ?」と意外と盛り上がりつつやうとが多いんです。そして、お互いに好きな本を貸し合います。

そうすると、ただでさえ良い本に素敵な楽しさが加わります。それは、大好きな友達と良い体験を共有できること。とても嬉しいです。

本ではありませんが、定期購読の雑誌『致知』は本当にオススメです! 借りたい人は気軽に声をかけてくださいね!

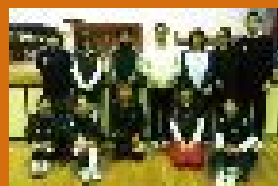
いどばた稲毛は地域のふれあいを応援します! 非常利活動は掲載無料です。

部員募集 草の9人制女子 園生クラブ

バレーボールを一緒にやりませんか!!

園生クラブでは一緒にバレーボールを楽しむ仲間を募集しています!
『興味はあるけど初心者だから...』『やりたいけどブランクが心配...』という方もぜひ一度遊びに来て下さいね~!(体験練習大歓迎)

<条件> 小中台中学区在住の方 バレーボールが好きな方



部員：12名 平均年齢：4?歳
練習：毎週、月・金 園生小体育館
19:30~21:30

問合せ
090-4068-8544 中園ゆっこ
yukiko.811-8544@docomo.ne.jp

低カロリーで美味しくやせちゃう! とっておきレシピ

今までの全お料理を掲載!
http://idoina.com

第34弾
ヘルシーな生春巻き

中途半端に残った野菜や肉、魚介。ヘルシーな生春巻きにしてサラダ感覚でどうぞ。

- 材料(2人分)
- ・水菜 1/2葉
 - ・レタス 1枚
 - ・パプリカ 1/5個
 - ・エシャロット 2本
 - ・ライスペーパー(直径2.2cm) 2枚



作り方

1. 水菜とレタスは4-5cmの長さに切り、水につけ、ザルにあげてシャキッとさせる。
2. パプリカとエシャロットは4-5cmの長さにスライス。
3. フライパン等に水を張り、ライスペーパー1枚を親指と人差し指でつまんで、水の中で指をひねってシートを回転させてキャッチを繰り返す。シートが柔らかくなり、もう少しで洗んでくしゃくしゃになると思った時点で両手でつまんでまな板の上へ上げる。
4. 巻けそうだったら手順5へ。ダメそうだったら少しまな板の上で休ませると、20-30秒で巻ける状態まで柔らかくなる。少し破れていても大丈夫。
5. 両端2.5cmくらい残して、皮の下から4cmくらい上にパプリカを皮の上に、その上に水菜とレタスを置く。皮の上から5cmくらいいこのところにはエシャロットを並べる。
6. 皮の下を持ち上げ、具にかぶせ、軽く下に押し込みながら、巻きこむようにして、きつめに1回巻く。両端を内側に畳んで、最後まで巻き切る。
7. 包丁で2-3等分に切り、盛り付ける。お好みのドレッシングや餃子のタレでどうぞ。

ポイント

きれいな色の野菜やエビは皮の上から透けて見える所に置きます。具の下や皮の上から4-5cm下、具の2-3cm上に線のように並べて巻くと、きれいです。

「訪問歯科診療」ご存知ですか?



歯科への通院が困難な方のために、ご自宅や施設病院等へ歯科医師がお伺いして診療を行います。

入れ歯で
お困りの方

食事がおいしく
食べられない方

お電話
ください

ナローヨイハニ
0120-76-4182

デンタルサポート
Dental Support

千葉県美浜区中瀬 1-3
幕張テクノガーデンD棟 17階
http://www.dentalsupport.co.jp/

手軽で簡単にアレンジ出来る
貴方だけのヘアスタイルを...

Fair Bianca

～フェアビアンカ～

定休日 火曜 Open 10:00 Close 19:00

MENU	
Cut	4200 yen. (ワンシャンプー まゆカット付き)
Perm	6300 yen. ~ 学生割引 あります。
Color	6300 yen. ~



中央区椿森5-11-10 043-256-2531

女性専門 ヘアカット こしかわ 1,000円!!

親切、丁寧に、真心を込めて
1人1人カットさせていただきます。

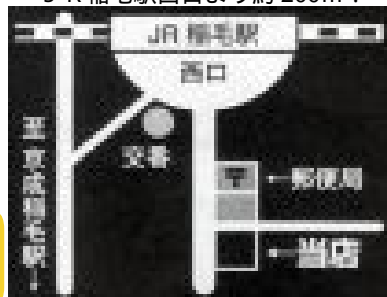
JR稲毛駅西口より約200m!

粗品
贈呈



有効期限 2010.6月末迄

午前10時~(木・日・祝定休)
043(241)5188



らいぶキッチン ちゃ太郎 民謡,三味線,尺八
津軽三味線 生演奏 毎日!



お客様同士、皆で友達になって楽しんでいます。

- ・お1人様お料理付き飲み放題 3時間 3,000円!!
- ・少人数でのご宴会、50名迄の貸切、ご予約受付中。
- ・店内イベント6月も多数! <http://www.cyataro.com>
- ・厨房バイトさん募集中!(週2日以上、16時~20時、見習い期間時給850円)

中央区中央3-7-11小川ビル2階 営業17時~(日曜定休) 043-224-5983

美容 & 疲労回復

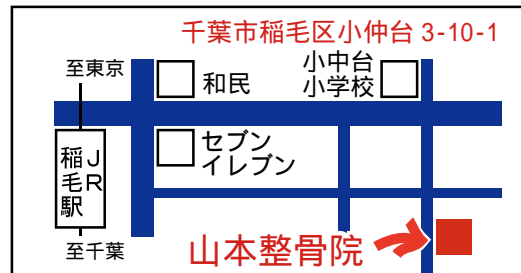
今ならWで2,000円!



- ①高気圧酸素カプセルで「しみ・しわ・老化」の原因活性酸素を除去!(約45分)
- ②最新型疲労回復チェアで首から足まで全身のコリやダルさを解消!(約15分)

ご予約はお電話で! 043-251-5045

JR稲毛駅東口徒歩6分 平日夜7時まで営業



山本整骨院
http://yamamoto-seikotsuin.com

不動産買います!

迅速対応・任意売却実績多数
多数の任意売却実績とノウハウ、
司法書士、弁護士の協力で
皆様の再スタートを応援しています。

秘密厳守 ご安心下さい
戸建 ビル アパート 土地
お気軽にご相談ください。
043-225-2050
<http://marukou.cc>

不動産の売買・仲介 投資用不動産マネジメント 任意売却・競売サポート
マルコー コーポレーション
〒260-0016 千葉県中央区栄町36-7 FCビルアネックス6F

真心・手作りおかずのお弁当を配達します!



和風幕の内600円 お好み幕の内450円 洋風幕の内500円
急募 厨房パート 時給900円~
090(3499)4930 株式会社タジック

クーポン券
車検時割引!
3,000円引!!!
日曜日
も営業
1日車検 (予約制) お見積り無料
承ります!!
TEL 043-257-5285

12か月点検 工賃
50%OFF
（貨物車を除く）
チラシ持参で.....

毎週土曜日は...
オイル交換が...
なんと
税込 1,000円 (標準オイル
4リットル迄)
走行5000キロ又は乗らなくても6か月が交換目安です。

外車・国産車、車のことならなんでも
法定点検 板金修理 廃車 名義変更 OK!
フレックス稲毛民間車検工場
FLEX